



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



UiTM NEWS HUB

Hab Berita Rasmi UiTM

[Home](#) / [2021](#) / [March](#) / Webinar GetFit 'Home Workout Using Home Equipments'



[ACADEMIC](#) [BERITA](#) [BULLETIN](#) [COMMUNITY](#) [OTHERS](#) [SUKAN](#)

18/03/2021 / Kalam Azad Isa



Get bored with the same exercise routine? Come and join us in Get Fit webinar live home workout session!

HOME WORKOUT USING HOME EQUIPMENTS

READY, SET, AND SWEAT!

18 FEBRUARY 2021
THURSDAY
4.00PM-5.00PM

TRAINER: MOHD AZHARUL AZEMI
FSR LECTURER



[HTTPS://UITM.WEBEX.COM/JOIN/FATINAQILAH](https://uitm.webex.com/join/fatinaqilah)
E-cert and training hour will be provided

Get your heart racing and your muscles burning with the simple workout routine you can do at home!



Organized by FSR UCPh

Pandemik wabak 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) telah dikesan pada pertengahan Disember 2019 di Wuhan, China dan telah disahkan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO). Penularan wabak ini telah dikesan dapat berpindah dari satu individu ke individu lain melalui pernafasan dan sentuhan pada 17 Mac 2020 (Zhu et. al., 2020). Virus ini semakin merebak dan jumlah pesakit semakin meningkat dengan pantas di seluruh dunia.

Kerajaan di seluruh dunia telah melaksanakan pelbagai inisiatif untuk mengekang wabak ini termasuklah menutup sektor pendidikan, mengehadkan sektor peruncitan dan jualan, menutup pintu-pintu sempadan negara, membatalkan segala aktiviti sukan, riadah dan rekreasi serta pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Sejak pelaksanaan PKP oleh kerajaan Malaysia pada 18 Mac 2020 yang lalu, ia sedikit sebanyak telah mengubah norma kehidupan kita. Ia telah memberi implikasi dan impak yang besar kepada orang ramai apatah lagi dengan pengurangan pergerakan fizikal yang boleh dilakukan seperti berekreasi di taman atau bersenam di gimnasium.

Saranan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) selari dengan World Health Organisation (WHO) menggalakkan semua individu untuk melakukan apa-apa aktiviti fizikal di rumah berbanding dari tidak melakukan sebarang aktiviti agar sentiasa kekal aktif. Ini kerana aktiviti fizikal dapat membantu untuk meningkatkan kesihatan jantung, kekutatan otot dan kelenturan. Ia juga baik untuk kesihatan mental. Kajian-kajian terdahulu mengesahkan bahawa aktiviti fizikal dapat meningkatkan kualiti kehidupan.

Justeru itu, Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi UiTM Cawangan Pahang telah menganjurkan program Webinar melalui platfom Webex yang bertarikh 18 Febuari 2021 (Khamis), selama sejam dengan tajuk “Home Workout Using Home Equipments” objektif webinar ini adalah bertujuan untuk berkongsi pengetahuan dan pengalaman serta berkongsi idea bagi membuka minda, dan meningkatkan pengetahuan masyarakat terutamanya di kalangan pelajar dan staf UiTM Jengka sendiri untuk memastikan kehidupan yang sihat dan meningkatkan kesejahteraan pada semua peringkat usia. Bagi menjayakan program ini, Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, UiTM Cawangan Pahang telah menjemput pensyarah FSR iaitu Encik Mohd Azharul Bin Azemi sebagai panel dan Encik Kalam Azad Bin Isa sebagai moderator program.

Katanya, biarpun tanpa peralatan spesifik, senaman tetap boleh dilakukan di dalam rumah termasuk di ruang tamu atau dalam bilik tidur dengan hanya menggunakan peralatan dan barang di rumah “household item”. “Sebenarnya tiada alasan untuk kita tidak boleh lakukan senaman. Senaman yang dilakukan di mana-mana lokasi pun akan memberi kesan kepada individu itu sendiri,” Menurutny, untuk kekal sihat dan cergas senaman adalah elemen yang penting selain menjaga makanan. Dengan senaman, boleh membantu menguatkan jantung dan otot selain dapat memperbaiki struktur dan keseimbangan badan. “Lebih penting, senaman yang betul dapat membakar kalori, sekali gus dapat turunkan atau berat badan sedia ada,”.

Share

Share

Post

Tags: [Home exercise](#), [MCO](#)